Rok IV. Nr. 12.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ" we LWOWIE

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCYJA WE LWOWIE L. 6. ULICA GLINIAŃSKA. ADMINISTRACYJA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.

Prenumerować można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół" l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

GRUDZIEŃ 1884

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rossyji . . . . . . 1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . . 3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.

Należyta dbałość o narząd oddéchowy

przez

H. Liebrechta

spolszczył

Dr. Wenanty Piasecki.

(Dokończenie).

O korzystnym w pływie gimnastyki na sprawę oddéchania, mówi prof. dr. Richter, udowodniwszy w przódy, że najobfitszem źródłem rozlicznych chorób płuc, bywa wadliwy rozwój tego narządu, wskutek niedokładnego oddéchania: „Naturalny sposób zapobieżenia wszelkiéj téj nędzy, jest staranie się zawczasu o rozwój płuc i klatki piersiowej, zapomocą ruchów mięśniowych, wywołujących głębokie oddéchanie, jakiémi są mianowicie ćwiczenia ramion i górnej części tułowia; te bowiem rozszerzają znakomicie klatkę piersiową, z powodu iż właśnie na niej osadzają się najsilniejsze mięśnie barkowe, co się szczególnie spostrzegać daje u osób z wązką klatką piersiową. Tysiące naszych suchotników pomiędzy uczonymi, pisarzami, i niektórymi rzemieślnikami, mogłoby się uratować prostemi ćwiczeniami ciążkami, po których z koleji mogłyby następować ćwiczenia na porączkach i drążku*) Podobnież wyraża się dr. Meding: „Gimnastyka ułatwia prawidłowe wytwarzanie się krwi, tę główną dźwignię należytej odnowy tkanek, a przedewszystkiem dokładnego oddéchania. Im silniej rozwinięte są płuca, tymteż i trudniej ulegają one szkodliwościom zawodowym, którym silny stawiają opór. Niejeden suchotnik, który zawcześnie rozstał się z swą rodziną, albo nędzny jeszcze prowadzi dziś żywot, żyłby w pełnym kwiecie między rówieśnikami, gdyby od lat dziecięcych stała na dziennym jego zajęć porządku, odpowiednia i regularna gimnastyka. Bezwątpienia zapobiega gimnastyka, już w dziecięcym wieku do pewnego stopnia złowrogim suchotom"*).

Skuteczny wpływ gimnastyki na narząd oddéchowy, udowodniony jest dosadnie statystyką. Robiono wymiary ciał w celu uwydatnienia, jak dalece gimnastyka wpływa w pierwszym rzędzie, na zewnętrzne stosunki cielesne, i zaznaczono przytem wyniki prawie wyłącznie korzystne. Dla wieku chłopięcego, znajdują się tego rodzaju zapiski statystyczne np. w wojskowym zakładzie sierot w Poczdamie**), gdzie od r. 1869. wszyscy wychowańcy, w liczbie przeszło 600, raz na rok, przez lekarzy zakładowych bywają mierzeni, co do wielkości ciała i objętości klatki piersiowej, niemniej też ważeni na wadze. Przy wzorowych stosunkach gimnastycznych tego zakładu, są też i wyniki tych dochodzeń nadzwyczaj dobre. Jakkolwiek 20 do 30% ogólnej liczby, przy oznaczaniu objętości klatki piersiowej wykazuje, iż takowe są „niepowiększone", to przecież reszty, rozszerzenie jest po większej części

*) Richter: „Ueber des Turnen vnm physiologisch-ärztlichen Standpunkte".

*) P. Zettler: „Methodik des Turnunterrichts". Berlin 1881 r.

**) „Bericht über die dritte Versammlung des Turnvereins der Mark Brandenburg". Potsdam 1874.

bardzo znaczne, a u niektórych nawet do podziwienia, tak, że zauważano rozszerzenie się klatki aż do 12 centymetrów w jednym roku. Ci, którzy w jednym roku nie osiągnęli rozszérzenie objętości klatki piersiowej, wykazują zato w poprzednich albo następnych latach, tym większy jej rozróst. Przeciętna liczba przyrostu objętości klatki piersiowej, wynosi na rok zawsze więcej nad 2 cent., a w jednym roku 3½ cent.

Mógłby kto mniemać, że te przyrosty są wynikiem jedynie i tak prędkiego wzrostu w latach chłopięcych w ogólności. Gdy jednak zaraz wykażemy, że i u ludzi już dorosłych, zapomocą gimnastyki osiąga się także znaczne rozszérzenie klatek piersiowych, tedy łatwo pojmiemy, że wyż wymienione dane, stoją w ścisłym związku z ćwiczeniami cielesnemi.

Mamy pod ręką z kilku stron nadesłane nam zapiski, o odbytych doświadczeniach tego rodzaju, także i u dorosłych. Już w r. 1855. pisze dr. Schreber: „Dla tych, którzyby powątpiewali o możliwości, iż na tej drodze (za pomocą ćwiczeń mięśniowych) w ogólności, da się osiągnąć zmiana wymiarów kostnych ścian klatki, niech służą moje doświadczenia, że po własnoręcznych mierzeniach u dorosłych, często już w kilka miesięcy po regularnie odbywanych ruchach mięśniowych, zauważyłem przybytek objętości klatki 1½ do 2 cali (jako to 3—5 cent.). Wynikająca z tego niemała korzyść, co do wewnętrznej pojemności klatki piersiowej łatwo się da obliczyć“.

W zakładzie wychowawczym dla nauczycieli gimnastyki w Berlinie, już od wielu lat odbywają się z rozpoczęciem i z końcem półrocza kursów, mierzenia i ważenia w pomienionym celu. Już nieraz tu ogłoszone były dokładne sprawozdania o tym przedmiocie *). W tych jest uwidocznione, że u mężczyzn w wieku 20—35 lat, po największej części możliwe jest jeszcze powiększenie się klatki piersiowej, i zwiększania się zdolności rozszerzania się płuc zapomocą ćwiczeń gimnastycznych. Podług tych sprawozdań przydarzyło się to u 75% uczęszczających na te kursa gimnastyczne. Zaznacza ono przyrost objętości płuc, nie tylko w stanie wydechu, ale też i podczas wdéchu, aż do 6 cent., a zarazem zwiększanie w rozszerzaniu się płuc aż do 2% cent.; a nawet w jednym wypadku aż do przeszło 8 cent. Przy przeciętnem obliczaniu wyników pokazuje się, że u osobników młodszych (od 20—23 lat) przyrost objętości klatki bywa znacznie większy (2—3 cent.) niż u starszych (1—2 cent.), zaś przyrost rozszerzalności płuc, bywa u tych i tamtych jednaki (około 1 cm.). Zapisane wyniki osiągnięto w przeciągu pięciu miesięcznej czynności gimnastycznej, w którym to czasie, dziennie przez 2 do 3 godzin ciałotwór przy miernem zwykle natężeniu bywał w ruchu.

W podobny sposób donoszą, „po długoletnich i licznych doświadczeniach“, ze szkoły gimnastyki w Janville we Francyi **), gdzie tożsamo po pięciu miesięcznych ćwiczeniach gimnastycznych, u 76% gimnastykujących się ludzi, wynosił przeciętny przyrost objętości ich klatki 2½ cm.

*) „Deutsche Turnzeitung“. 1874., str. 149. i 1875., str. 287.

**) „Deutsche Turnzeitung“. 1881., str. 513.

Co się tyczy rozszérzenia się pojemności klatki w ogólności, zauważano, że objętość klatki piersiowej w stanie prawidłowym, zachowuje zawsze pewny stosunek do długości ciała. W stosunku proporcyjonalnie prawidłowym, powinna objętość klatki wynosić trochę więcej niż połowę długości ciała. „Na podstawie bardzo przekonywającego materyjału“ matematyk „ogólnego zabezpieczenia na życie“ w Lipsku, p. Tratschold, sporządził tabelę, w której uwydatniono prawidłowy stosunek między ciężkością i długości ciała a objętością płuc. Znajdujemy tu następujące liczby *):

I. Długość ciała stóp—cali	metrów	II. Średnia ciężkość w kilogramach	III. Średnia objętość klatki w centymetrach
5 —	1·565	57·500	88·93
5 1	1·595	60	90·41
5 2	1·622	62·500	91·80
5 3	1·648	65	93·37
5 4	1·674	67·500	94·84
5 5	1·700	70	96·33
5 6	1·726	71·500	97·82
5 7	1·752	72·500	99·30
5 8	1·778	74	100·78
5 9	1·805	77·500	102·27
5 10	1·831	80	103·45
5 11	1·857	82·500	105·24
6 —	1·883	85	106·71

Objętość klatki podana tu jest w chwili po wydechu, rozumie się samo przez się, że wymiary uskuteczniano na ciele nagiem.

Za pomocą tej tabeli każdy może się łatwo przekonać, czy objętość jego klatki jest prawidłowa. Gdy klatka nie posiada dostatecznej objętości, wtedy należy brać się na dobre do ćwiczeń mięśniowych celem jej rozszérzenia. Ale też i ci, którzy mają prawidłową klatkę, powinni koniecznie w młodym wieku aż do lat dojrzałej męzkości, starać się za pomocą ćwiczeń cielesnych, o rozwój takowej. Bo „przy braku ruchu, oddechanie staje się zawsze słabszem i niedostatecznem; sprężysty kościec klatki albo wcale nie dosięgnie zupełnego rozwoju i rozszérzenia się, albo też piersi powoli się zapadają. Z czasem też powstają ztąd zarody śmiertelnych chorób“. (Dr. Schreber). Powstają też u ludzi mających mało ruchu zaflegmienia i nadmierne stłuszczenia, przez co nietylko bicie serca staje się leniwszem, poruszania jelit i oddawanie stolca upośledzone, ale też i oddechanie robi się słabszem, a więc i niedostatecznem nawet wtedy, gdy klatka piersiowa jest dobrze i silnie rozwiniętą. Że pilne gimnastykowanie nawet w takich razach, bywa ochroną i pomocą, udowodniono także odpowiedniemi wyciągami statystycznemi, a mianowicie w jednym szczególnym wypadku bardzo namacalnie **).

Radca zdrowotny, dr. Hoffmann, któremu zawdzięczamy powyższe wykazy z Berlińskiego zakładu wychowawczego dla nauczycieli gimnastyki, mówi tak w swojej przedmowie do wykazu z r. 1874. „Ponieważ przy gimnastyce, jak przy wszystkich natężeniach ciała, oddech bywa silniejszy i głębszy, aniżeli w stanie spoczynku, przeto przy tem i płuca w kierunku gimna-

*) Dr. Otto Zachrias. „Posner Zeitung“.

**) „Deutsche Turnzeitung“. 1875., str. 287.

stycznym ćwiczą się i usposabiają do przyjmowania jak największej ilości powietrza; t. j. płuca zdrowe, ale słabo zbudowane i niedostatecznie oddychające, mogą się wzmacniać i ochraniać od chorób, którym podpadają tak często płuca słabowite. Łatwe i zupełne zaopatrywanie krwi w tlen, wpływa też stanowczo na fizyjologiczny rozwój składowych części ciała, a zatem i na ogólną siłę i wytrwałość ciałotworu.

Zdawałoby się może, że w naszym czasie, gdy gimnastyka cieszy się prawie ogólnem uznaniem, zbytecznem jest takową — osobno jeszcze polecać, wskazywać jej użyteczność, i udowadniać jej potrzebę dla dorastającego pokolenia. A przecież wykazuje nam konieczną potrzebę tych przypomnień niemiłe spostrzeżenie, że rokrocznie młodzież po ukończeniu szkół, stroni już od gimnastyki, i że niektórzy członkowie towarzystw gimnastycznych przybywają na ćwiczenia bardzo opieszale. Bardzo jeszcze rozpowszechnione jest to mniemanie, że natężające roboty zawodowe, zastąpić mogą gimnastykę, i że dla ludzi, których zajęcie pozostawia ciało ich w nieczynności, wystarcza zupełnie przechadzka, dla zrównoważenia tej nieprawidłowości.

„Pruska gazeta nauczycielska“ umieściła niedawno referat o wykładzie radcy zdrowotnego dr. Winklera (w Lukan), w którym tenże zaleca gorąco przechadzki ludziom, których zawód przykuwa do życia siedzeniowego. Liczbami tam udowadnia, jak przez chodzenie mimowolnie wywołuje się natężenie siły (pomnożenie oddechów, zwiększenie pracy serca), niemniej też podwyższenie ciepłoty; tak iż tym sposobem istotnie zyskuje cielesne zdrowie. Zapewne, że przechadzki są bardzo godne polecenia. Czyste powietrze, którem tamże wdéchamy, i korzystny dla trawienia ruch, są dla zdrowia arcy pożyteczne. Jednak natężenie siły wywołane przechadzką, naszem zdaniem, nie jest wcale wielkie, nie może też być dla ludzi będących w rozwoju ciała wystarczającem, zwłaszcza gdy „porównamy go z sumą codziennego ruchu, jaki nawet niebardzo silni ludzie, np. w podróżach górskich, przy miernem nawet tylko wspinaniu się i schodzeniu, cztero lub sześciogodzinnem, w ciągu całych tygodni z łatwością wykonywają, a który to ruch, sądząc po skutkach, uznać należy tylko za dostateczny, zdrowiu ze wszech miar odpowiedni i wcale nie nadmierny“. (Dr. Schreber). Jest więc zatem rzeczą jasną, że podnieta dla życia oddechowego, jaką nastręcza przechadzka, jest za małą. Dla wieku podeszłego, może ona wystarczyć, jako odpowiedni ruch cielesny; dla człowieka zaś w sile wieku, ten rodzaj ruchu w celu utrzymania rzeźkości ciała, uważamy za nie dostateczny, a tem ci bardziej nie dostateczny, dla młodego wieku aż do lat 30. W tym okresie bowiem właśnie należy działać na rozwój ciałotworu, i na niezbędny rozwój narządu oddechowego, za pomocą dzielnego natężania siły i wydatnego ruchu mięśniowego.

To ma miejsce wprawdzie, w wielkiej części przy wszystkich niemal pracach cielesnych, i dla tego polecamy jak najusilniej, aby dzieci z słabemi płucami przeznaczano do takiego zawodu, który wymaga natężenia ciała i ruchu, i dozwala ile możności długiego przebywania na świeżem powietrzu. Z gruntu fałszywe jest to mniemanie, że dzieci o płucach słabowitych muszą koniecznie wieść życie spokojne, siedzące, aby się oszczędzały w cielesnem natężaniu. Słabe bowiem narządy właśnie, przez użytek ich i ćwiczenia wzmacniają się. (Dla tego też śpiewanie, głośne czytanie, i bieganie przyczyniają się bardzo do wzmocnienia narządu oddechowego).

Lecz wykształcenia cielesnego, jakiego się nabiera za pomocą gimnastyki, nie można nabyć przez natężającą nawet pracę zawodową, ponieważ roboty zawodowe, wpływają zawsze na ciałotwór zanadto jednostronnie. Przy wykonywaniu robót rzemieślniczych, wprawiają się w ruch niektóre tylko części ciała wyłącznie, podczas gdy inne pozostają prawie w bez ruchu, tak że częstokroć przydarza się u rzemieślników ociężałość i niepodajność ciała, albo niemiarowe wyrobienie pojedynczych członków, ba nawet kalectwa, jako naturalne następstwa tej jednostronności. Takie zbezkształtnienia cielesne, wymagają już same przez się wyrównania, jakiego częstokroć żądają koniecznie okoliczności zdrowiu arcyszkodliwe. A wyrównanie to da się właśnie najlepiej uskutecznić regularną i metodyczną gimnastyką, która wyrabia ciałotwór nie jedno, lecz wszechstronnie i harmonijnie. Jeżeli zas wyłuszczyć mamy, które mianowicie rodzaje ćwiczeń gimnastycznych szczególnie korzystnie działają na narząd oddechowy, i w jaki sposób ćwiczenia te odbywać należy, aby przyniosły pożądany skutek, to wystarczą do tego ogólne, krótkie te prawidła. Najprzydatniejsze ku temu są z ćwiczeń wolnych, ruchy barków i tułowia, szczególnie gdy się odbywają z obciążeniem rąk ciężarkami, za pomocą ciążek, żelaznych drążków i t. p. przyborów, zaś z ćwiczeń na przyrządach, są to najwięcej ćwiczenia wykonywane w zawieszenia lub też w podporze; te bowiem wzmacniają przeważnie mięśnie barkowe i piersiowe. Prócz tego, przypominamy tu pływanie i wspinanie się na góry, które to czynności wywołując silne oddechanie, i mięśniom piersiowym nadają jędrność i siłę.

Co się zaś tyczy sposobu gimnastykowania, trzeba najpierw mieć na uwadze, aby mające się wykonywać ćwiczenia, odpowiadały siłom gimnastykującego się. Nie powinno się, jak słusznie powiada Zettler, z wielkiem natężeniem uczyć się przy gimnastyce niektórych efektównych sztuczek, bez względu na siły ćwiczących się, lecz uczniowie mają sobie przyswajać najróżnorodniejsze możliwości ruchów tylko w granicach sił obecnych. Gimnastyka jednak bez natężenia, byłaby bez celu, trzeba się tylko wystrzegać wytężenia ponad miarę i siły, gdyż przez to łatwo zdrowiu zaszkodzićby można. Biegłość nauczyciela w swym zawodzie lub przodownika, powinna dobierać ćwiczenia odpowiednie. Co zaś do trwania czasu ćwiczeń, niech służy prawidło nabyte doświadczeniem, że gimnastyka częstsza po krótkich stosunkowo odstępach, korzystniejszą jest dla ustroju, niż ćwiczenia rzadziej a dłużej wykonywane. (Zettler). Nie powinno się nigdy gimnastykować aż do znużenia. Dla uczniów godzina jest wystarczająca; u dorosłych mogą się ćwiczenia i przez 2 godziny przeciągnąć. W końcu nadmienić wypada, że cielesnemi ruchami natężony ustrój, powinien otrzymywać dostateczną ilość posilnego pożywienia, celem odtworzenia materyj zużytych przez

natężenie. W braku tego, natężenie łatwo może ciałotwór osłabić. Chcąc temat tenw końcu choć w streszczeniu wyczerpać, nie możemy nie wspomnąć tu o jednej jeszcze niedogodności, którą częstokroć natrafiamy w naszych stosunkach gimnastycznych, a która często bardzo upośledza dobroczynny wpływ gimnastyki na zarząd oddechowy, mam tu na myśli złe, zanieczyszczone powietrze w salach gimnastycznych.

Zanieczyszczanie powietrza sprowadzają głównie dwie okoliczności: najpierw natłok wielu ludzi w miejscu stosunkowo małem (zamkniętem), przy czem wyziewy z płuc, i skóry wprowadzają do czystego powietrza rozmaite ilości kwasu węglowego, siarkowodowego i tp. gazów, następnie powstający kurz, który się mięsza z powietrzem. Wdechanie to złego powietrza, szczególnie kurzem zanieczyszczonego, może bardzo szkodzić zdrowiu. Mogą z tego powstać, nie tylko pospolite katary, ale nawet suchoty. U ludzi skłonnych do chorób dróg oddechowych (w skutek dziedziczności, niekorzystnych stosunków zewnętrznych, złego pomieszkania i odżywiania, nieuregulowanego sposobu życia, wadliwego rozwoju klatki piersiowej i t. p.) wdéchanie powietrza zmieszanego z cząstkami pyłu, łatwo staje się pomocniczą przyczyną do ciężkich chorób*).

Nie da się przecie zaprzeczyć, że w naszych salach gimnastycznych, musimy ponosić rozliczne niedogodności; radzimy więc w ogólności, jeśli to tylko jest możliwe, odbywać ćwiczenia na wolnem powietrzu. Prof. dr. Euler, polecając boiska na wolnem powietrzu, powiada: „Jest to pocieszającym znakiem czasu, że we wszystkich państwach niemieckich, ubiegają się oto, aby dla młodzieży budować wysokie, jasne, przewietrzalne, obszerne i dobrze urządzone gmachy gimnastyczne. Dotąd jednak nie zapobieżono, pod względem higienicznym jednemu wielkiemu złemu, a mianowicie tak szkodliwemu dla zdrowia kurzowi**)“. Tej przykrej niedogodności, zawdzięcza też swe pochodzenie reskryp pruskiego ministerstwa oświaty z 27. października 1882. dotyczący urządzeń boisk gimnastycznych. I w tem też czasopismie już nieraz w tej sprawie pisano, celem usunięcia tej niedogodności. Nie mogąc pod tym względem powiedzieć jeszcze coś o tem nowego; powtarzamy w krótkości to, co już dawniej polecano dla zapobieżenia temu złemu.

Do oczyszczania powietrza z wyziewów służy dobre przewietrzanie, do tego zaś, rozumi się, potrzebny jest dobry przyrząd wentulacyjny. Nie wystarcza ku temu kilka kanałów powietrznych na powale i ścianach, ale powinny być sporządzone okna dające się łatwo otwierać (np. okna przesuwalne), ażeby w przestankach prędko mogło się przedsięwziąć gruntowne przewietrzenie. O urządzeniu sztucznej wentylacyi (za pomocą transpiratorów, exhaustorów i t. p.), któreby ustawicznie powietrze oczyszczały, i najbardziej odpowiadały celowi, w salach gimnastycznych nie da się nawet marzyć, już z tej przyczyny, że do tego potrzebne jest ustawiczne opalanie lub też siła pary.

*) „Oeffentliche Gesundheitspflege“. Prof. dr. Geigel. Leipzig 1874.

**) „Monatschrift für das Turnwesen“. 1882., str. 43.

Przy przewietrzaniu oddala się też i część zawieszonego w powietrzu pyłu, jednak do gruntownego usunięcia tej nieczystości, potrzebne są inne jeszcze zabiegi. Koniecznem jest staranne mycie podłogi: gdy takowa dwa razy, albo może tylko raz na tydzień się zamiata, a do roku trzy do 4 razy się myje, to wcale nie wystarcza. Zamknięta sala gimnastyczna, w której dziennie kika klas lub oddziałów gimnastykuje się, musi być zamiataną przynajmniej raz na dzień, a co 4 tygodnie najmniej mytą. Do gruntownego zaś i prędkiego oczyszczenia podłogi zaleca się przyrząd do zamiatania Reutera*), z którego pomocą można po każdej godzinie przestrzeń niezajętą przyrządami w przeciągu 3—4 minut bez wzniecania kurzu wymieść z najdokładniejszą czystością. Należy też trzepać często materace (sienniki), które od podłogi nie zawsze czystej nabierają z czasem sporo brudu, a z których w czasie ćwiczeń kurz się wydziela i rozlatuje w powietrze.

Pomimo tych zarządzeń jednak jeszcze nie można zapobiedz, ażeby przy gimnastyce nie wznosił się kurz w powietrze, powstający skutkiem tego, iż po każdym skoku i silniejszem stąpieniu na deski z pod nich się on wydobywa, po części zaś z błota z obuwiem wniesionego wytwarza się on podczas godzin gimnastyki. Ażeby temu złemu stanowczo zapobiedz, polecamy patentowany przyrząd usuwający kurz (Winklera), który w r. 1881. opisał i polecił p. dyrektor Bier (Deutsche Turnzeintung 1881., str. 134). Sam autor tej rozprawki przez cały rok doświadczał zbawiennego wpływu tego przyrządu, i z codziennego jego prawie użytku uznał tegoż praktyczność. Z zamieszczonego w tym przyrządzie zbiornika, woda w drobniutkich cząsteczkach, prawie w postaci mgły wytryskuje z dziewięciu, względnie z 20 małych otworków. — Przyrząd wyrabia się w dwóch różnych wielkościach — szerokim obłokiem w górze, kropelki wody mięszają się z kurzem, unoszącym się w powietrzu, a spadając w postaci drobniutkiego deszczu z wysokości 4 do 6 metrów, ściągają z sobą i pył zwilgotniony na podłogę. Powstająca ztąd wilgoć na podłodze jest bardzo nieznaczna, tak że ponieważ nie ma tu łaściwych w miejsc zwilgoconych, nie masz więc i niebezpieczeństwa pośliźnięcia się i upadku z tej przyczyny. Skutek zaś jest bardzo dobry, dający się zaraz uczuć: oddechanie bowiem odbywa się znacznie łatwiej, a to oczyszczenie powietrza sprawia arcy-miłe wrażenie; skutek ten nie jest tak prędko przemijający, ponieważ rozpylona woda w drobnych cząsteczkach, czas pewien pozostaje zawieszona w powietrzu, i takowe wilgotnem utrzymuje. Postępowanie z przyrządem, toczącym się na trzech kółkach, jest proste i łatwe. Dwóch większych uczniów, mogą w kilku minutach oczyścić z kurzu dość dużą salę. Dobrze to robić nie tylko na początku, lecz też i w ciągu godziny gimnastyki, po wolnych

*) Takowy zaopatrzony w praktyczne ulepszenia, sporządza się obecnie w fabryce narzędzi gimnastycznych Dietricha i Hannaka w Chaumien. Patentowany ten przyrząd do zamiatania (Kehrmaschine) Leidla, 30. czerwca 1883. w przytomności wielkiej liczby wyższych urzędników technicznych i szkolnych, tudzież nauczycieli gimnastyki poddany był próbie, która wedle sprawozdania miejscowego dziennika, wypadła bardzo dobrze.

ćwiczeniach albo przy zmianie przyrządu. Przeszkody w porządku gimnastyki nie robi się przez to żadnej. — Cena przyrządu, po dokonaniu znacznych ulepszeń i starannem wykończeniu roboty“ wynosi 45 marek *).

Pogrzeb prof. Dr. Mirosława Tyrsza w Pradze czeskiej.

Dnia 9. Listopada odbył się w Pradze czeskiej uroczysty pogrzeb gorliwego patryjoty czeskiego dr. Mirosława Tyrsza, profesora Uniwersytetu czeskiego i naczelnika prazkiego „Sokoła“.

Dzienniki czeskie, bez różnicy politycznego odcienia, gorące wspomnienia poświęcają pamięci zmarłego, a „Narodni Listy“ i „Kolińske Nowiny“ wyszły nawet w czarnych obwódkach. Tak wspaniałego pogrzebu w Pradze czeskiej, nikt jeszcze nie pamięta. Był to prawdziwy hołd narodu, słusznie pisze krakowska „Reforma“ dla swego wiernego i na polu nauki ducha i ciała, t. j. gimnastyki zasłużonego męża.

W dniu 9. Listopada przed południem od godz. 8—11 wystawione były zwłoki Tyrsza w wielkiej sali „Sokoła“ (gmach własny) na olbrzymim katafalku, otoczonym gajem roślin. U nóg stał biust Tyrsza a przd nim cztery pyszne wieńce, przysłane ze Lwowa, z Zagrzebia, z Lublany i z Tryestu, dalej na aksamitnej poduszce srebrny wieniec, ofiarowany zmarłemu w czasie jubeliuszu „Sokoła“ czeskiego.

Nad wieńcem leżała czapka sokolska i szarfa naczelnika. Liczba wieńców z Czech i Morawy była ogromna. Stzaż honorową obok katafalku, tworzyli czlonkowie „Sokoła“ i wyższych zakładów szkolnych. Natłok publiczności był ogromny. Po popołudniu, po odbyciu obrzędów religijnych, odśpiewało Towarzystwo śpiewackie „Hlahol“, trzy pieśni, po czem dr. Edward Gregr, jako członek Wydziału „Sokoła“, miał mowę, w której opisał prace i zasługi zmarłego „brata Sokoła“ i wzywał Sokołów, aby ponieśli ciało brata i oddali go wiecznym potęgom, w których tajemnej „pracowni śmierć tworzy nowe życie“.

Następnie wyruszył nowy pochód. Na czele jechało czterech Sokołów, poczem szło w szeregach więcej jak 4000 uczniów wyższych i średnich zakładów naukowych, nareszcie różne Towarzystwa i besedy, potem 120 Towarzystw sokolskich z Czech i Morawy. (około 1200 Sokołów z 72 sztandarami). Przed karawanem kroczyło duchowieństwo obok karawanu sześciokonnego, tworzyło straż 16 Sokołów, z koncerzami i 16 akademików z pochdniami. Za karawanem szła wdowa z matką i rodziną, nareszcie profesorowie szkół wyższych i średnich, członkowie Towarzystw naukowych, redaktorowie i literaci. Kondukt kończyły liczne Towarzystwa ochotniczych straży ogniowych, straży pożarnych i weteranów. Kondukt toczył się przez główne ulice na których się paliły lampy gazowe, aż na cmentarz Olszański, gdzie zastępca naczelnika „Sokoła“ dr. Ciżek, miał nad grobem krótką, lecz poruszającą mowe i pożegnał brata Sokoła i Czecha, o którym naród nigdy niezapomi. Po odbyciu obrzędów, spuścili Sokołowie trumnę do grobu, już prawie wypełnionego kwiatami, a „Hlahol“ odśpiewał pieśni. Tyrsz spoczywa obok Henryka Fügnera, z którym położył podwaliny Sokolstwa w Czechach i na Morawie“.

Wspaniały ten pogrzeb Tyrsza i publiczna czećć całego narodu, oddana jego zasługom, najlepszym jest dowodem, jak Czesi pojmują i umieją cenić prace, których hasłem jest „zdrowy duch w zdrowem ciele“.

*) Dostać można u mechanika Edwina Winklera. Dresden-Neustadt, Luisenstrasse 82.

Uroczystość otwarcia nowej sali gimnastycznej „Sokoła“.

Dnia 2. Grudnia we wtorek, odbyło się we własnym budynku „Sokoła“ lwowskiego róg ulicy Zimorowicza i Slusarskiej, któryśmy w zeszłym numerze „Przewodnika„ szczegółowo opisali, uroczyste otwarcie Sali ćwiczeń gimnatycznych.

Budynek sam nie jest jeszcze wykończony, nie zdjęto bowiem z niego ani rusztowań zewętrznych ani też zewnętrznych szalowań. Wykończono i otynkowano tylko główną salę, i dano tymczasową w niej podłogę, jakoteż oświetlono ją gazem i postawiono w niej cztery wielkie żelazne piece, aby ćwiczenia już teraż rozpocząć się mogły. Obecnie nie jest więc nawet sala główna jeszcze zupełnie ubraną i wykończoną.

Na głównej arenie sali umieszczono wielki portret prezesa w ozdobnych ramach, który dla Towarzystwa naszego ofiarował p. Max Bergtram.

Wieczorem o godz. 7 zebrało się na sali około 300 osób, a głównie członkowie i najbliżsi przyjacieli usiłowań i dążeń „Sokoła“.

Ksiądz Mandorosiewicz, członek Towarzystwa, dokonał poświęcenia sali, poczem „Sokoły“ uszykowali się pod komendą swego naczelnika p. A. Durskiego i oczekiwali wraz z Wydziałem, przybycia prezesa Towarzystwa.

Na galeryi przygrywała kapela Harmonii. Około w pół do ósmej, prezes „Sokoła“ p. Jan Dobrzański, jakkolwiek chory, przyjechał na uroczystość tę otwarcia sali. Kapela powitała go marszem Dąbrowskiego.

Szanowny prezes, w krótkiem przemówieniu, zagajając tę uroczystość: „Skreślił dzieje Towarzystwa i usiłowań jego około zdobycia sobie własnej sali gimnastycznej. I oto dzięki wytrwałej 17 letniej pracy i ofiarności dopięliśmy tego celu. Stanął gmach okazały, kosztem 60.000 zł. Mało które z towarzystw naszych, potrafi się poszczycić podobną zdobyczą. — Gmach ten ułatwi teraz Towarzystwu spełnienie głównego swego zadania, to jest obudzenia życia towarzyskiego, i rozwinięcia w młodszej generacyi siły fizycznej, bez której społeczeństwa należycie rozwijać się nigdy nie mogą“.

W odpowiedzi prezesowi „Sokoła“ zabrał głos zastępca jego dr. Tadeusz Żuliński i przemówił w te słowa:

„Zbierając się po raz pierwszy we własnym gmachu gimnastycznym, w gronie na teraz tylko domowem, t. j.: złożonem z członków i najbliższych przyjaciół usiłowań naszych, czujemy się w obowiązku, imieniem wszystkich tu kolegów i członków naszego Towarzystwa, złożyć Ci czcigodny Panie Prezesie,

serdeczne podziękowanie, za gorliwe, wytrwałe i obywatelskie prace Twe, około naszego „Sokoła“. Twemu to bowiem głównie kierownictwu, Twej gorliwej zapobiegliwości, i Twej przeważnie skutecznej pomocy i ofiarności, zawdzięczamy, że tyloletnie nasze skromne prace, zabiegi i gorące pragnienia, zdobycia dla Towarzystwa naszego własnego gniazda, stały się dziś rzeczywistością.

„Wszyscyśmy wprawdzie wedle sił swoich i możności pracowali na to, aleś Ty czcigodny Panie, głównie jako inicyjator i prezes naszego „Sokoła“, najwięcej umiał usiłowania te w czyn przeprowadzić.

„Od dziś rozpoczynamy nowy okres w życiu naszego Towarzystwa. Stała ta siedziba bowiem pracowników i propagatorów myśli, dla urzeczywistnienia której wśród naszego społeczeństwa, stowarzyszyliśmy się pod godłem „Sokoła“, nie tylko że teraz, za dni naszych, będzie nowym bodźcem i zachętą dla braci naszych do wspomagania nas w przedsięwziętej pracy, i pomnażania naszych szeregów, ale stanie się stałym drogoskazem, t. j. przypominać będzie ciągle naszym następcom, że wszelką pracę dla kraju, moralną i umysłową, potrzeba koniecznie zawsze i wszędzie łączyć, z dbałością i pracą, około zdrowia i sił fizycznych przyszłych obywateli kraju, bo bez tego człowiek w życiu nie tylko, że ani z moralnych ani z umysłowych nabytków nie jest w stanie nigdy, jak by chciał i jak by należało korzystać, ale i dobrobytu nawet żadnego nie jest w możności osięgnąć, bo zdrowie i siły, były, są i będą po wszystkie czasy w życiu naszem ziemskiem, niezbędnym warunkiem, każdej bez wyjątku pracy człowieka. Życzyć by więc należało, aby ten pierwszy gmach gimnastyczny na ziemi Polskiej, stał się szczęśliwym początkiem zwrotu w dziele poprawy i reformy naszego fizycznego wychowania młodzieży, tak niestety dziś zaniedbanego, i najczęściej pozostawianego, jedynie nieświadomej rzeczy i niedoświadczonej dowolności rodziców i przewodników młodzieży, jakżeby tylko w tym dziale wychowania, nie potrzeba było żadnego postępu, i zapoznawania się wciąż, ze zdobyczami w tym względzie nauki i doświadczenia.

„Święcąc dziś uroczystość otwarcia własnej sali, święcimy tem skuteczność i pomyślność dotychczasowych swych prac i zabiegów, jako Towarzystwa Gimnastycznego. Nieustawajmy tylko w dalszej pracy naszej i zabiegach swych, około jego dobra, bo to dopiero skromny, choć nader pocieszający początek.

„Zszeregowawszy się do wspólnej pracy, pod hasłem: zdrowy duch w zdrowem ciele, starajmy się wszędzie w ojczyznie naszej, wśród braci naszych, budzić życie sokole, prostując i szczepią zdrowe i prawdziwe pojęcia o gimnastyce. Dopokąd bowiem w opinii ogółu naszego, a szczególnie w opinii rodziców, opiekunów, nauczycieli i przewodników naszej młodzieży, nie utrwali i nieugruntuje się to przekonanie, że ponieważ cel gimnastyki jest zawsze głównie i przeważnie higieniczny, przeto jest ona potrzebną każdemu człowiekowi, tak młodemu dla rozwoju sił i czerstwości, jak i starszemu, dla utrzymywania go przy zdrowiu, i niweczenia złych skutków długiej, zawodowej pracy siedzeniowej, lub umysłowej — dopóty gimnastyka traktowaną będzie zawsze jako rzecz gustu i upodobania, jako zabawa, lub tylko sposób popisywania się siłą, zręcznością lub odwagą, co chociaż może w widzach niekiedy wywoływać podziw i zadowolenie, nie uzasadnia przecież jeszcze wcale potrzeby i konieczności jej niezbędnej, jako jedynego z dzielnych dla człowieka czynników wychowawczych i higienicznych.

„Przekonania te szczepić winniśmy wszyscy, jeśli cel usiłowań Towarzystwa naszego, biorąc na serio, pragniemy rzeczywiście, życie sokole, szerzyć po całym kraju, a przybytek ten zrobić niejako jego ogniskiem zachęcającem innych braci w szerokiej ojczyznie naszej, do gromadzenia się podobnego jak my tutaj — w wolnych od pracy chwilach dla krzepienia ciała i ducha swego, t. j. nabierania nowych sił i ochoty, do coraz to nowych zapasów i trudów życia

„Kończąc życzeniem, by sala nasza służyła zawsze dzielnie temu celowi, pozwól Czcigodny Panie Prezesie, że Ci raz jeszcze złożę imieniem nas tu wszystkich, serdeczne podziękowanie, żeś dziełu temu życzliwą i skuteczną podał rękę“.

Zgromadzenie grzmiącemi oklaskami i głośnymi okrzykami na cześć Prezesa, przywtórzyło temu podziękowaniu w uznaniu położonych przez niego zasług dla „Sokoła“.

Następnie przemówił p. Raciborski, naczelny inżynier Wydziału krajowego, a zwracając się przeważnie do „Sokołów“, wskazywał im główny cel Towarzystwa i wzywał do karności, pragnąc w szeregach ich widzieć zawsze tak Polaków jak i Rusinów, to też nie ma różnicy narodowości, wyznania i stanu. — Cześć Sokołom!

Po tej skromnej uroczystości, którąby można nazwać raczej wstępną, albowiem właściwa uroczystość odbędzie się dopiero po zupełnem wykończeniu budowli; nastąpiły bardzo interesujące, pierwsze ćwiczenia gimnastyczne członków w nowej sali, pod kierownictwem naczelnika p. A. Durskiego.

Odbywano ćwiczenia wolne i na przyrządach wśród dźwięków muzyki.

Z zajęciem i przyjemnością przypatrywali się zebrani widzowie i goście, przeszło godzinę ćwiczeniom tym dziarskich naszych Sokołów.

A słusznie jeden ze sprawozdawców pisze o tem, „że nie w jednym widzu obudziła się szczera chęć należenia do Towarzystwa, które za pomocą racyjonalnej gimnastyki, rozbudza na nowo siły fizyczne, nadwątlone pracą umysłową“.

Po skończonym popisie, sto kilkadziesiąt osób z sali gimnastycznej udało się do Kasyna miejskiego, gdzie z powodu otwarcia nowej sali „Sokoła“, odbył się bankiet.

W sali gdzie się odbyła ta skromna, ale serdeczna uczta, po środku ściany głównej ustawiony był wśród zieleni biust prezesa „Sokoła“ p. Jana Dobrzańskiego, dłuta p. Błotnickiego. Ze sceny sali kasynowej przygrywała wśród biesiady Harmonija.

Główne miejsce przy stole zajął prezes.

Pierwszy toast wniósł delegat Rady miejskiej p. dr. Semilski, na cześć prezesa p. J. Dobrzańskiego, podnosząc jego ciągłe i nieustanne prace i zasługi

obywatelskie, około spraw ojczystych, a zwłaszcza około „Sokoła“.

Na toast ten, grzmiącymi wiwatami przyjęty, chór gimnastyczny odśpiewał: „Niech żyje!“

W odpowiedzi p. prezes Dobrzański, dziękując mowcy za te gorące wyrazy uznania, z któremi się człowiek rzadko kiedy za życia spotyka, oświadcza, że w życiu swem dla kraju robił tylko swój obowiązek — bo spełnianie swych obowiązków jest i być powinno każdego człowieka głównym zadaniem w życiu.

Dr. Łuczkiewicz wnosząc toast na pomyślność „Sokoła“ w ręce p. Dobrzańskiego, podniósł, że on nie tylko był inicyjatorem, ale jako prezes Towarzystwa przewodniczył wciąż naszym pracom ku jego wzrostowi i pomyślności zmierzającym.

P. Platon Kostecki mówił, iż nie dosyć człowiekowi i obywatelowi kraju, wypełniać swój obowiązek, ale w każdej pracy i w każdem przedsięwzięciu, trzeba mieć koniecznie, przedewszyskiem wiarę w to co się robi, i nad czem człowiek pracuje. Taką wiarę właśnie miał zawsze p. Dobrzański w swoich przedsięwzięciach i z taką też pracował i dla „Sokoła“ Niech żyje!

Z kolei wniósł prezes p. Jan Dabrzański toast, na podziękowanie Świetnej Reprezentacyi miasta i galicyjskiej Kasie Oszczędności, które ofiarnością swą przyczyniły się tyle do rozwinięcia naszego gmachu „Sokoła“, poczem chór „Sokoła“ odspiewał: „Niech żyje!“

Oprócz tych toastów wniesiono jeszcze zdrowie pp.: Dr. Żulińskiego, Langa, Rychtmana, Durskiego, dr. Łuczkiewicza i architektów sali jakoteż i komitetu budowy.

Odczytano też i nadeszłe na ucztę powitalne telegramy ze Stanisławowa i Kołomyi.

W śród serdecznego usposobienia zgromadzonych, uczta ta lwowskich Sokołów, przeciągnęła się do północy, zostawiając miłe w uczestnikach jej wspomnienie.

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“.

Z powodu przeprowadzenia się do nowej sali, nastąpiła przerwa w ćwiczeniach i takowe rozpoczęły się: dla członków 5. grudnia, a uczniów szkół gimn. 10. grudnia.

Wydział Towarz. zaprowadza od 1. stycznia 1885 osobne godziny przedpołudniowe dla dzieci wieku od 6—12, lat za opłatą miesięczną 3 złr. (jeśli odpowiednia liczba udział biorących zgłosi się).

Z wprowadzeniem nauki gimnastyki dla dziewcząt, wstrzymujemy się na razie, oddawszy rozpatrzenie wszechstronne sprawy tej, nader ważnej — osobnej komisyi, która wkrótce wnioski swe wydziałowi Towarz. przedłożyć ma.

Tak samo, zajmuje się wydział sprawą zaprowadzenia gimnastyki dla dziewcząt wieku 8 do 14 lat, jednak nic jeszcze w tej mierze stanowczo niepostanowił, z powodu, że tylko najniezbędniejsze ubikacyje dotąd są wykończone, a garderoba dla pań i dzieci, osobnych lokalów i nakładów wymaga.

Otrzymaliśmy z Pragi jeszcze zeszłego miesiąca zaproszenie na pogrzeb śp. Mierosława Tyrsza, który odbył się 9. listopada t. r. Jednak z braku funduszów zaniechaliśmy wysłanie osobnej deputacyi, z łona Towarzystwa naszego, i ograniczyli się do wysłania wieńca z napisem: „Nieśmertelnemu Tyrszowi — Sokoł Polski we Lwowie. Tudzież telegram następującéj treści:

„Duchem złączeni z wami przy smutnym obchodzie pogrzebu Tyrsza, przesyłamy w ten sposób, gdy inaczej tego uczynić nie możemy, głęboki żal z powodu straty, jaką poniósł naród wasz przez śmierć twórcy Waszych Sokołów. Cześć pamięci męża, co tak wysoko podniósł sztandar sokolstwa, a sławę jego szeroko rozniósł po świecie. Cześć narodowi, który takich mężów wydaje, a pamięć ich chlubnie czcić potrafi. *Dobrzański.* *Dr. Łuczkiewicz.*
Prezes. Dyrektor.

W ostatnich dwóch miesiącach wstąpili do Towarzystwa naszego następujący panowie:

1) Köller Gustaw, słuchacz praw. 2) Lederer Frańciszek, urzędnik kolei Karola Ludwika. 3) Szwajkart Adam, magister farmacyi. 4) Sozański Michał Adam, artysta-malarz i asystent politechniki. 5) Kulczycki Włodzimierz, słuchacz filozofii. 6) Rucker Jan, słuchacz filozofii. 7) Malinowski Erazm, rządca szpitala powszechnego. 8) Ibjański Wacław, inżynier cywilny. 9) Bogdanowicz Józef, akademik. 10) Bogdanowicz Stanisław, akademik. 11) Wallach Józef, kasyer Towarzystwa zaliczkowego. 12) Dembiński Stanisław, kontrolor kolei Karola Ludwika. 13) Dr. Horodyski-Korsak Józef, koncypista c. k. Namiestnictwa. 14) Zaremba Stanisław, profesor gimnazyalny. 15) Leszczyński Bronisław, prawnik. 16) Jarocki Maryan, inżynier kolei Karola Ludwika. 17) Gajewski Józef, inżynier kolei Karola Ludwika. 18) Panenka Eustachy, słuchacz politechniki. 19) Regiec Ludwik, asystent politechniki. 20) Steingraber Robert, inżynier kolei Karola Ludwika. 21) Arłamowski Bolesław, urzędnik magistrat. 22) Włoszyński Ferdynand, urzędnik magistrat. 23) Zajączkowski Liberat, redaktor „Szczutka“. 24) Kuczabiński Wincenty, kupiec. 25) Janowski Józef, architekt. 26) Łuczkiewicz Antoni, dyrektor seminaryum nauczycielskiego żeńskiego. 27) Groblewski Zygmunt, c. k. notaryusz. 28) Biliński Teodor, adjunkt c. k. dyrekcyi domen.

W Kołomyi jak nam donoszą, powstała myśl zawiązania filii Towarzystwa naszego. Mamy tam swego członka i dzielnego przedstawiciela idei sokolskiej p. Leona Krobickiego, toż niewątpimy, iż myśl wkrótce rzeczywiste przybierze kształty.

Filija Stanisławowska „Sokoła“ po zatwierdzeniu statutu przez władze, wydała teraz następującą pierwszą odezwę: „In corpore sano, mens sana est“. Temi słowy odzywa się wydział filii stanisław. Towarz. gimnast. „Sokoł“ zawiązanej przed kilku miesiącami w naszem mieście, w celu pielęgnowania gimnastyki w ogóle a w szczególności gimnastyki higieniczno-racyjonalnej i wychowawczej. Na wieść o zawiązaniu się towarzystwa, pospieszył dość znaczny zastęp ludzi dobrej

woli do pomocy w przeprowadzeniu tej myśli w czyn rzeczywisty; nie mogliśmy jednak tej sprawie nadawać większego rozgłosu i dalej ogółu zainteresować, bośmy nie mieli zatwierdzonych statutów. Dziś kiedy żadne przeszkody nie stają w drodze, nie powinno być rzeczą obojętną żadnemu obywatelowi, który swe zdrowie w pracy całodziennej zużywa, a niczem go nieodświeża, dbać o to zdrowie, co jest nie tylko obowiązkiem, ale powinnością, jako ojca rodziny, jako obywatela kraju. O gorące poparcie tej użytecznej myśli, wzracamy się następnie z prośbą do WW. Panów lekarzy, by stali się krzewicielami i rzecznikami powszechnie uznanej powyższej dewizy.

Nie przytaczamy tu za przykład dla nas, jedynie braci Czechów, którzy w rozwoju i pielęgnowaniu gimnastyki, obecnie przodują a których tak serdecznie ziomkowie nasi w Krakowie, w tym roku podejmowali, oceniając w nich tę wytrwałość i solidarność, któreto przymioty z nich wszystkich jakby jedną rodzinę stworzyły; ale niech nam już służy za wzór samo Towarzystwo gimnastyczne „Sokoł" we Lwowie, którego członkowie z niezmordowaną gorliwością i wytrwałością, pracują od lat kilkunastu tak nad samem kształceniem ciała, jako i szerzeniem zamiłowania w tym kierunku.

Jeżeli gdzie, to w naszem mieście każda myśl wzniosła i szlachetna, zawsze dobre znajdzie przyjęcie, niechże i ta myśl jak staranie się o zdrowie własne, co przez ćwiczenia gimnastyczne najlepiej się osięga, znajdzie prawdziwy i rzetelny zapał do swego ugruntowania; gdy będzie ciało zdrowe i silne, i duch nasz potężniejszy będzie, a w pracy około rozwoju narodowego, może tem pewniej niejedną się przyczynimy cegiełką.

Ćwiczenia gimnastyczne odbywają się we wtorek i piątek od godziny 6 do 7 wieczorem w sali gimnast. wyższ. szkoły real. gdzie też zasięgnąć można bliższych w tym względzie wiadomości.

Z wydziału filii stanisławow. Towarzystwa gimn. „Sokoł" w Stanisławowie, dnia 23. października 1884.

Dr. Zygmunt Mroczkowski, przewodniczący w. r.
Tadeusz Elrzychowski, zast. przewodnicz. w. r.
Dr. Mieczysław Lazarski, wydziałowy w. r.
Berzoni Fryderyk, wydziałowy w. r.
Franciszek Miazga, sekretarz w. r.
Józef Dawid, skarbnik w. r.
Jägermann Józef, wydziałowy w. r.
Bałaban Józef, wydziałowy w. r.

Jak się dowiadujemy filija stanisławowska ‚Sokoł", ma już 60 członków, z których 40 jest członkami czynnymi. Wszyscy oni na ćwiczenia, kierowane przez nauczyciela gimnast. p. Fr. Miazgę uczęszczają regularnie.

Szczęśliwy i dobry początek. Nie wątpimy, że z każdym dniem szeregi stanisławow. „Sokołów" zwiększać się będą. — Szczęść Boże!

Towarzystwo gimnastyczne „Sokoł" w Tarnowie, jak donosi „Unija" liczy dotąd 57 członków: wspierających 13 a czynnych 44, a da Bóg że liczba ta wzmoże się jeszcze.

Że tak się powoli rozwija Towarzystwo nasze, pisze dziennik ten, pochodzi to może i z tąd, że nie mamy potwierdzonych statutów, ale spodziewać się należy, że lada dzień potwierdzenie takowych nadejdzie.

KRONIKA.

Towarzystwo gimnastyczne w Warszawie zawiązuje się, jak donosi tamtejszy „Przegląd pedagogiczny" z października b r. Zadaniem Towarzystwa ma być przedewszystkiem, rozpowszechnianie wśród ogółu teoretycznych wiadomości z dziedziny gimnastyki, rozumie się, iż praktyczne ćwiczenia w tej pożytecznej gałęzi higieny, bezpośredniem być muszą następstwem. Jako założyciele Towarzystwa wymieniają gazety pp. Nagornego, Wierzchlejskiego, doktorów Łuczkiewicza, Heringa, Przystańskiego i pedagoga Dygasińskiego; publicystów: Prusa (Głowackiego), Sulimirskiego i Finkelhawena.

Od braci Czechów „Reforma" krakowska w d. 16 Listopada otrzymała następujący telegram:

„Obywatelska Beseda w Taborze poświęcając pierwsze zgromadzenie zimowego sezonu na cześć serdecznych wspomnień niezwykle gościnnego i przyjemnego pobytu ziomków w starosławnem mieście Krakowie; z zapałem wita szczęśliwy rozwój idei sokolskiej, wśród bohaterskiej braci polskiej, i wznosi na cześć najściślejszego zbratania czesko-polskiego, gromkie: „Na zdar" *Jantunsky*, przewodniczący."

Dr. Wenanty Piasecki członek naszego Towarzystwa i były w nim nauczyciel gimnastyki, przesiedlił się jak donosi nam „Przegląd lekarski", na zimę z Zakopanego do Krakowa, i urządził tam w nowo przybudowanych Łazienkach górnych w ogrodzie oddział wodoleczniczy. Nadto dr. P. urządził się w willi pod Lipkami nad Wisłą tak, iż chorym zamiejscowym może dawać zupełne zaopatrzenie z kuracyją hydropatyczną i mięsieniem (massage) w połączeniu z leczniczą gimnastyką."

Z tego powodu pisze krakowska „Reforma": W osobie dra Piaseckiego Kraków pozyskał wybornego specyjalistę w gimnastyce higienicznej, a powstający tu „Sokoł" skorzysta zapewne z tego, aby go zaprosić na swego kierownika w gimnastyce, który to obowiązek zaszczytnie on spełniał przez lat kilka w „Sokole" lwowskim i w „Sokołach" czeskich.

Kończąc z numerem niniejszym czwarty rocznik wydawnictwa naszego pisma, dołączamy kartę tytułową i spis rzeczy w nim zawarty.

„PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY" będzie wychodzić w r. 1885. w tych samych co dotąd warunkach.

Dawne roczniki pisma zbroszurowane nabywać można w Administracyi po cenie 1 zł. 30 ct. z przesyłką zaś 1 zł. 50 ct.

Dla uniknięcia na przyszłość pomyłek i opóźnień w odbiorze przesyłek, upraszamy wszelkie sprawy odnoszące się do administracyi pisma, adresować wprost do Administracyi Przewodnika: ulica Ossolińskich l. 10. — Wszelkie zaś czasopisma i listy przeznaczone dla Redakcyi Przewodnika pod adresem redaktora jego: Dra Tadeusza Żulińskiego ul. Gliniańska l. 6

Prosimy przeto Szanowne Redakcyje, które redakcyi naszej pisma swe przesyłają, ażeby zmianę tę adresu uwzględnić zechciały.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".